

😊 お子さんと一緒に配信のたよりを確認しながら、健康・安全に関してお話を時間を作ってください😊



ほけんだより

せいぎしょうがっこうほけんしつ
精義小学校 保健室 第14号



たよりはロイロノ
ートにも配信して
います！

あけましておめでとうございます。

ふゆやす げんき す
冬休みは元気に過ごせましたか？まだまだ油断できない感染症に負けないよう、は

HAPPY NEW
YEAR!!

やね・はやおき・てあらいをして、元気な体をつくりましょう。1月から3月までの3

か月は、あっという間です。体調に気をつけながら、残り少ない今の学年を楽しく過しま

しょう。みなさんが、笑顔で過ごせる1年になりますように！

今年も健康に
すごせますように



＜1月保健目標＞ かぜ・インフルエンザを予防しよう



マスクを着用することで、の
どの乾燥をふせぐ効果がありま

す。咳の症状があるとき

や、感染症流行時はマスク

の着用をすすめます。マスク

はいつでも使えるよう、ランド
セルにいれておきましょう。

かぜや
インフルエンザを
予防するには

うがい・手洗い



うがい・手洗いをしっかり行っ
て、体の中に病原体を入れない
ようにしましょう。

十分な睡眠



早めに寝て、十分に体を休め
ましょう。

十分な栄養



なるべく好き嫌いをせず、バラ
ンスの良い食事をとりましょう。

換気と保湿



こまめに換気をしましょう。ま
た、室内では加湿器などを使っ
て湿度を保ちましょう。

人ごみを避ける



インフルエンザが流行している
時期は、できるだけ人ごみを避
けましょう。

© 少年写真新聞社 2018

「健康目標」をたてよう！

今年1年を健康に過ごすためにどんなことにきをつけて過ごしますか??? 書いてみましょう。



今年の健康目標は・・・



裏面もあります →



がっこう すこ はや こころ からだ げんき かつどう
学校のペースに少しでも早く心と体がなれて、元気に活動できますよう、
かてい せいかつしゅうかん こえ ねが
ご家庭でも生活習慣にかかわって声かけをお願いします。

できているか
☑チェックしよう！



寒一い冬 健康 習慣 意識しよう



食べすぎ&運動不足に
なりがち。日常生活に
運動を取り入れよう。



インフルエンザやノロウ
イルスの予防にしっかり
手洗い習慣を。



寒さ自体ストレス。楽し
いこと、気持ちいいこと
を意識してやってみよう。



夜更かししないでしょか
り睡眠。規則正しい
生活習慣はキープ。

さむさにまけずにげんきにすごそう！

さむい冬もあたたかく過ごせる服装の工夫

はだ着を身につける



からだ
体にほどよく
フィットするものにし、
あせ
汗でしめった時はとりかえます。

重ね着で空気の層をつくる



ふく あいだ
服の間に
くうき
空気の層をつくと、
からだ ねつ
体の熱が逃げにくくなります。

「3つの首」をひやさない



マフラーや
手ぶくろ、レッグウォーマーなどで
しっかりガードします。

かんき だんぼう まどがわ ろうか せき いどうきょうしつ し さむ かん
換気のため、暖房をつけていても、窓側・廊下の席や移動教室時も寒さを感じるかもしれません。
あたたかい上着を着用する、手袋などの防寒具を使う、重ね着をするなど工夫をしてください。



☆ おうちのカタへ ☆

・3学期の発育測定（身長・体重）を実施します。日時は各クラスでお知らせし
ます。結果はプリントを渡しますので、この1年間の成長を、確認してください。お
子さんの健康や成長に関して、心配なことなどありましたら、お知らせください。

・雪の日は衣服がぬれることがありますので、着替え（靴下、ズボンなど）のかえを
もたせていただくと、気持ちよく学習できると思います。ぬれたものを入れる袋も
もたせてください。

けが・病気にきをつけて、1年間元気に過ごしましょう。

今年もよろしく願いいたします

